

СИСТЕМА 1%

Маленькие действия,
которые меняют жизнь



Роман Геворгян

Роман Геворгян
Система 1%

«Автор»

2026

Геворгян Р.

Система 1% / Р. Геворгян — «Автор», 2026

Хотите изменить жизнь, но снова откладываете на понедельник? Эта книга про систему 1% — маленькие ежедневные действия, которые со временем дают большой результат. Без жёсткой мотивации, без «с понедельника начну» и без выгорания. Вы узнаете: почему мотивация почти всегда подводит как создать привычку, которую реально удерживать что делать после срыва как превратить цели в работающую систему как продолжать, когда результат временно пропал Книга написана просто и по делу. Подходит тем, кто уже устал начинать заново и хочет наконец выстроить устойчивые изменения.

© Геворгян Р., 2026

© Автор, 2026

Роман Геворгян

Система 1%

СИСТЕМА 1%

Маленькие действия, которые меняют жизнь

Роман Геворгян

Глава 1. Почему мы не меняемся, хотя хотим

Глава 1. Почему мы не меняемся, хотя хотим

Каждый из нас хотя бы раз обещал себе: «С завтрашнего дня всё будет по-другому».

С завтрашнего дня начну заниматься спортом. Буду раньше ложиться спать. Перестану тратить время впустую. Начну учиться. Буду больше зарабатывать. Перестану откладывать всё на потом.

В момент, когда мы это говорим, желание действительно может быть сильным. Мы представляем себя другим человеком — более дисциплинированным, уверенным и успешным.

А потом наступает завтра.

И вместо тренировки мы открываем телефон. Вместо книги смотрим короткие видео. Вместо работы говорим себе: «Сегодня я устал. Начну завтра».

Проходит несколько дней, и первоначальное желание исчезает.

Почему?

Проблема далеко не всегда в лени.

Мы слишком часто пытаемся изменить результат

Представь человека, который хочет стать сильнее.

Он смотрит на человека, который тренировался несколько лет, и думает: «Я тоже хочу выглядеть так».

Он приходит в спортзал и тренируется два часа. На следующий день мышцы болят. Через несколько дней становится тяжело. Через пару недель тренировки начинают пропускаться.

Он хотел изменить результат, но не изменил систему.

Большой результат редко появляется благодаря одному огромному усилию. Он появляется благодаря действиям, которые человек способен повторять.

Если хочешь читать больше — необязательно начинать с пятидесяти страниц. Начни с пяти.

Если хочешь заниматься спортом — необязательно проводить в зале два часа. Начни с десяти минут.

Если хочешь учить язык — необязательно запоминать сто слов. Начни с пяти.

На первый взгляд это кажется слишком маленьким. И именно поэтому это может работать.

Наш мозг любит знакомое

Если мы регулярно повторяем действие, оно постепенно становится привычным.

Мы не думаем о каждом движении, когда чистим зубы. Не проводим внутреннее совещание перед тем, как открыть любимое приложение. Не спрашиваем себя каждый вечер, стоит ли включить телевизор.

Многие действия становятся автоматическими. Но этот механизм работает не только против нас. Его можно использовать в свою пользу.

Полезное действие, которое сегодня требует усилия, со временем может стать естественной частью дня. Сначала приходится заставлять себя. Потом становится легче. А затем действие начинает восприниматься как обычная часть жизни.

Самая большая ошибка — ждать подходящего момента

«Начну с понедельника». «Начну с первого числа». «Начну после праздников». «Сначала закончу эти дела, а потом займусь собой».

Проблема в том, что идеального момента практически не существует. Всегда будет усталость. Всегда найдутся дела. Всегда появится причина отложить.

Поэтому перемены начинаются не тогда, когда жизнь становится удобной. Они начинаются тогда, когда человек решает сделать маленький шаг несмотря на неудобство.

Не завтра. Не когда-нибудь. Сегодня.

Правило одного процента

Представь, что каждый день ты становишься немного лучше. Не в десять раз. Не в сто. Всего немного.

Сегодня ты прочитал несколько страниц. Завтра повторил. Сегодня сделал короткую тренировку. Завтра повторил. Сегодня изучил несколько новых слов. Завтра снова изучил.

Отдельный день может казаться незначительным. Но повторение меняет направление.

Это и есть идея системы 1%. Не требовать от себя невозможного. А постоянно двигаться вперёд маленькими шагами.

Практика

Ответь на три вопроса:

Что я хочу изменить?

Какое маленькое действие приблизит меня к этому?

Когда я сделаю его сегодня?

Твоя первая задача — не изменить всю жизнь. Твоя задача — выполнить одно обещание, которое ты дал самому себе.

Глава 2. Ловушка мотивации

Глава 2. Ловушка мотивации

Есть одна вещь, которую люди очень любят ждать. Мотивацию.

Мы думаем: «Когда у меня появится мотивация, я начну». Но мотивация нестабильна. Сегодня её может быть много. Завтра — меньше. Послезавтра — почти нет.

Если вся система зависит от настроения, она будет работать только в хорошие дни.

Представь обычный вечер

Ты возвращаешься домой. У тебя есть план: почитать, потренироваться, поработать, поучиться.

Но ты устал. Рядом лежит телефон. Одно видео. Второе. Третье. Проходит час. Ты говоришь: «Ладно. Сегодня уже поздно. Начну завтра».

Проблема в том, что телефон предлагает мгновенную награду. Тренировка даёт результат позже. Учёба даёт результат позже. Работа над проектом даёт результат позже.

Поэтому нам приходится учиться действовать не только тогда, когда хочется.

Не спрашивай: «Хочу ли я это делать?» Попробуй спросить: «Что мне нужно сделать сейчас?»

Это небольшое изменение мышления. Мотивация говорит: «Мне хочется». Система говорит: «Я решил».

Тебе не нужно каждое утро хотеть чистить зубы. Ты просто это делаешь. Почему? Потому что действие стало частью твоей жизни. Наша задача — постепенно добиться того же с полезными привычками.

Сделай правильное действие проще

Если хочешь читать перед сном — положи книгу рядом с кроватью.

Если хочешь заниматься утром — подготовь одежду вечером.

Если хочешь учиться — заранее открой нужные материалы.

Не заставляй себя каждый раз проходить десять препятствий. Убери препятствия заранее.

А плохое действие сделай сложнее

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.